

人生规划师 / 周结林 著

Next 10000 Hours,
What Are You Going To Do?

输了起点，你凭什么可以赢在拐点？

下个100000小时， 你打算怎样过？

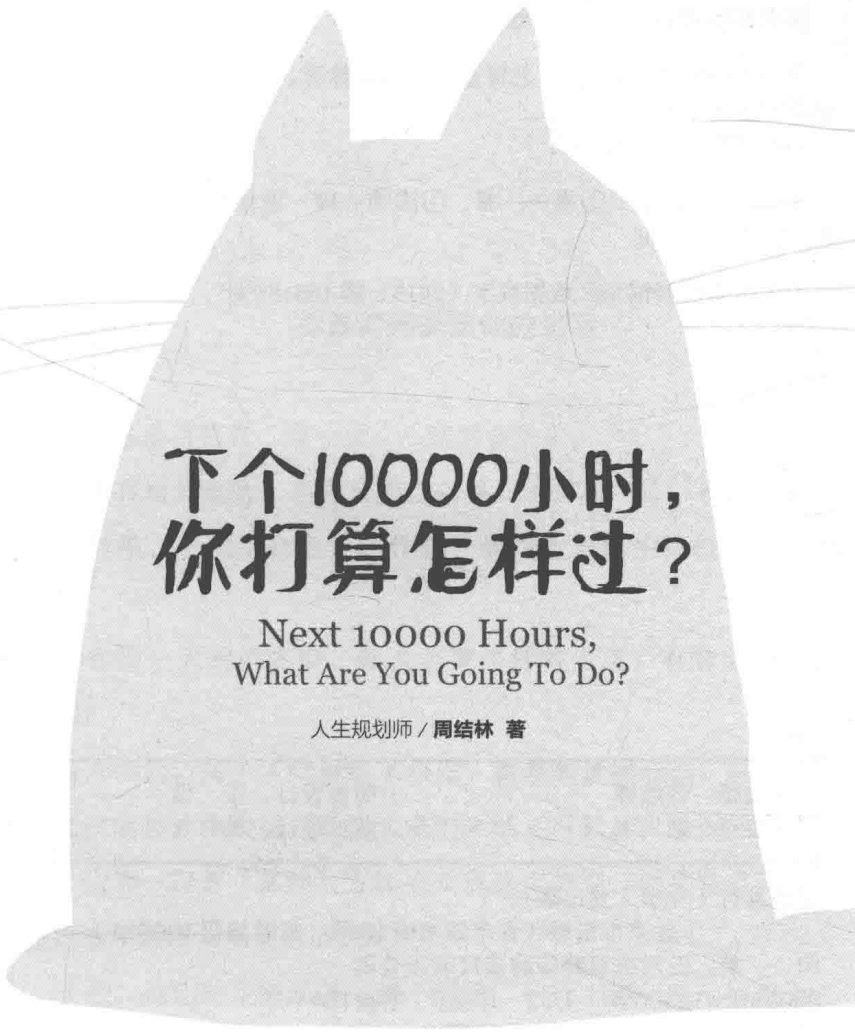


105家知名企业HR阅读后，一致强烈推荐！

人人、豆瓣、天涯转发过百万的人生规划理念，
微博、知乎超过300,000忠实粉丝鼎力支持！



化学工业出版社
悦读名品出版公司



下个10000小时， 你打算怎样过？

Next 10000 Hours,
What Are You Going To Do?

人生规划师 / 周结林 著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

下个 10000 小时,你打算怎样过? / 周结林著. —北京:
化学工业出版社, 2016.9
ISBN 978-7-122-27653-7

I. ①下… II. ①周… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 165184 号

责任编辑: 张焕强
责任校对: 边 涛

封面设计: 王 婧
版式设计: 韩 飞

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司
880mm×1230mm 1/32 印张9 字数154千字
2016年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519715)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00元

版权所有 违者必究

前言



你该如何衡量你的生活

不管你是否愿意，有一天，一切都会失去。

不再有旭日东升，不再有灿烂白昼，不再有一分一秒的光阴。

那时候，你的生命留下了什么？你有生之日的价值怎么来衡量呢？

而在那一天到来之前，你又过着怎样的生活？有着怎样的生命状态？

毫无疑问，每个人都有追求快乐、逃避痛苦的心态，总是希望命运之神能够让他们过上无忧无虑的生活。可是，我见到的绝大多数人，认为一定有“某种”方法去实现这个梦想，但是自己却没有去寻找这条通往幸福生活的道路。

于是，他们的生活总是一成不变的，白天上班，晚上回家上上网聊聊天、看看新闻或肥皂剧、说些家长里短。每当月底的时候才发现自己的生活现状是多么糟糕，总要为生活琐事，诸如物价上涨等头痛不已。难道生活的本来面目应该是这样的吗？

不，显然不是。你应当富有，应当充分享受生活。但是非常可惜，时间会消磨掉绝大多数人的意志，只有极少一部分人会始终坚

持这种信念。而上天只会庇护那些有实力和肯付出的人。

很多简单的话往往说出了非常深刻的道理，但是却常常被人忽视。古老的谚语早就告诉我们，如果你不满现状却不去改变方向，那么你将沿着现有的方向一直走下去，不会更好，只会更坏。下个10000小时，你还打算继续这样过吗？

人这一生，相对于自己永无止境的欲望，相对于众生营营役役的生存现状，在自己的经济范围、能力范围之内，给自己高一点的自由度，好好去享受生活，那么你就会比别人多一些幸福感，你的生命也会多一分精彩。

可是终其一生，很多人都没能过上自己喜欢的生活，选择了碌碌无为地老去。为什么？为什么有的人条件差，却混得比你好？因为你远没有自己想象中的那么努力，因为你做梦的时候，他们在努力，而奇迹只是努力的另一个名字。

如果你正在虚度年华，如果你正在为自己的现状抓耳挠腮，渴望过一种新的生活，那么就请丢掉自己懒散的习惯，勇敢地去尝试打开生命的另一扇门吧。虽然那扇门后面也许是阳光灿烂，也许是狂风暴雨，但是只有打开它你才有机会实现人生的转变。

你今天的工作状态决定你未来的生活状态，而你的付出，时光不会辜负。如果你还年轻，那么你的不努力就是自私。假如你什么都没有，凭什么要求岁月静好？我们毕竟不是生来就注定失败的，人生不妨大胆一点，反正只有一次。不要再抱怨了，留着所有的力气让人生变得更加美好吧。正如加缪所说，对未来的真正慷慨，是把一切都献给现在。也许你想要的生活，转身就能拥有。

目录



Part 1

输在起点的人，未来在哪里

1. 10年之后你在哪儿 / 3
2. 现在的你，是否一文不值 / 8
3. 输了起点，就等于输掉整个人生么 / 13
4. 过你想要的人生，多晚开始都不晚 / 19
5. 明天会怎样，其实不用恐慌 / 24
6. 总要笑对那些凛冽的时光 / 29
7. 信心爆棚的人比自卑的人更易成功 / 34
8. 别人低调时你高调，别人高调时你微笑 / 39

本章练习：剧本写作——让你真正感受到自己想要的生活 / 44

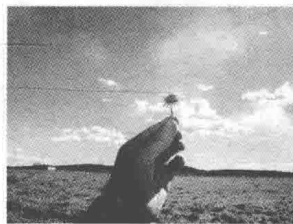


Part 2

10000个小时后，成为你想成为的人

1. 要想成功，你需要10000个小时 / 49
2. 人生想要质变，请先学会量变 / 53
3. 选择，比你的努力还要命 / 58
4. 你是哪块料，就往哪个方向努力 / 63
5. 种下一个好习惯，收获一个好结果 / 68
6. 一天又一天，成功的DNA就会植入你的体内 / 73
7. 愿景的驱动力，让你离成功更近 / 78
8. 你的圈子更好，你就会更棒 / 83
9. 每一次“蜕皮”，都是一次成长 / 88
10. 即使没有一盏灯为你亮起，你也要照亮自己 / 93

本章练习：坚持28天——见证奇迹的改变 / 98



Part 3

你缺的不是时间，而是时间管理



1. 人生的效率是整理出来的 / 103
 2. 你的时间那么有限，何必事事亲力亲为 / 108
 3. 如果不能准备好，效率一定高不了 / 114
 4. 抱歉，你浪费掉的，不是别人的时间 / 119
 5. 把握好“计划时间”和“灵活时间” / 125
 6. 你真的是时间不够，还是效率太低 / 130
 7. 就趁现在，告别“拖拉斯基” / 135
 8. 人生是道算术题，要做好“加法”和“减法” / 140
- 本章练习：额外奖励——让自己效率翻倍的秘诀 / 145

Part 4

当你变“strong”了， 你就不会那么“low”了



1. 意志力，内心强大的原动力 / 151
 2. 如果你不能坚持，那不如趁早放弃 / 156
 3. 你之所以“low”，是因为你不敢挑战有高度的事 / 161
 4. 做任何事都不要“想赢怕输” / 166
 5. 跟半途而废相比，失败和被拒绝并不丢人 / 171
 6. 人生如水，只有煮开了，才能沸腾 / 176
 7. 艰难的不是困境本身，而是改变现状 / 181
 8. 能掌控自己的人，才是情商高的人 / 186
- 本章练习：成功模拟——借助偶像的力量来帮助你 / 191

Part 5

多认识点人，多充点电，一定不会错

1. 做事全凭自觉，但不能全凭自己 / 197
 2. 不要等到需要帮助的时候，才想起联络别人 / 202
 3. 多给你的人脉账户“充充值” / 207
 4. 这个世界，总会为那些下班后学习的人开绿灯 / 212
 5. 那些看上去没用的，却是你未来需要的 / 218
 6. 技术是无可替代的“轻资产” / 223
 7. 如果你既没钱又没人，只有“idea”，就别想着创业了 / 228
- 本章练习：账户充值——构建属于自己的强大人脉圈 / 233



Part 6

改变你的格局，人生才会逆袭

1. “伤不起”的人，永远也赢不了 / 239
 2. 浮躁的人，当然什么也等不了 / 244
 3. 人越淡定，才会越快乐 / 249
 4. 你羡慕别人时，别人也在羡慕你 / 254
 5. 消极时代，心要保持积极的状态 / 259
 6. 即使环境不景气，你也要保持“心气” / 264
 7. 有了专注，才能充满定力地前行 / 269
 8. 人生是一场马拉松，感觉累了，可以放松脚步 / 274
- 本章练习：烧去抱怨——让坏情绪滚出你的生活 / 279





输在起点的人，未来在哪里

人生的起点是无可选择的，因为我们永远没办法选择出身，所以不可能站在同一条起跑线上。但是，起点和终点之间却充满着无数个可以利用的机会。对于输在起点的人，锲而不舍才是我们的信条。现在的你要是多学一样本事，以后的你就能少说一句求人的话。“我们要多努力，才能看起来毫不费力。”这个过程上的艰辛，只有努力过的人才知道。但是，当你爬到了山顶，整座山自然就会依托你。



1. 10年之后你在哪儿

在这本书的一开始，让我们来谈谈人生吧。

做讲座的时候，我经常问我的听众们：“你有没有想过这样几个问题：10年之后你在哪里？你在做什么？你过得怎么样？”

大家往往一脸迷茫，估计他们心里在想：“这是什么怪问题，世事难料，我哪知道10年后什么样子？”

诚然，世事难料。那么我换一个说法：“你认为10年之后你会在哪里，做什么？”

有人说，10年之后，我在北京、上海；有人说，10年之后，我应该买了房，有了自己的家庭，生了孩子；有人说，10年之后自己会博士毕业；还有人说，10年之后我可能创业了，开了自己的公司……

总之，大家的回答五花八门，都挺有意思的。有位40多

岁的男士，他说自己10年之后要是还没有什么成就的话，就退休了。然后所有人都乐了，我不知道笑完之后他们会不会有所触动。

我为什么要问这个问题呢？因为我希望每个人都能有个意识，就是未来的意识。因为你现在做的任何事，在未来都会产生结果。假如你能考虑到未来可能出现的结果或者后果，那么今天的行为可能会有所不同。

举个例子，今天你打算开始抽烟，你明知道抽烟有害健康，但觉得抽烟的危害是一件非常虚无缥缈的事情，于是你会把它无限缩小。你就开始抽了，反正未来不知道，至少今天可以让自己快乐。但是，假如现在一位你极为信任的朋友告诉你：“你现在吸烟，10年之后你会死于肺癌，然后你的爱人和孩子没人管。”你还会打算开始或者坚持这个坏习惯么？恐怕你会掂量掂量吧。

从相反的方面来思考，如果你现在养成一个好习惯，或坚持做某些有意义的事，10年之后，你的收益同样也会超乎你的想象。

我读高中时班上有一个男同学，他特别喜欢看《电脑报》，几乎每期都买。那时候大家零花钱都不多，很多人把钱都买了吃的玩的，或者跑去游戏厅，但他坚持买《电脑报》看，虽然他跟我们大家一样，根本没有电脑。

让我印象很深刻的是，有一次放学之后，我们几个要好

的男生聊起将来做什么，我说我要搞音乐去，我那个时候天天听国外的音乐。有的男生说要当作家什么的。我这位爱看《电脑报》的同学回答得特简单特干脆：“我打算40岁之前退休，然后周游世界。”在当时那个年代，这个答案有点意思啊，当时我们都挺佩服他的“幻想”的，因为那个时候我们的观念还是跟父母那代人一样，男的要60岁退休，女的55岁退休。40岁之前退休？我们都没想过。

到现在一转眼十几年过去了，我这个同学在哪儿呢？那天给他留言，过了两天，他回了消息，说自己正在佛罗里达的海边度假。是啊，当我们都还在为事业奋斗的时候，他已经实现了自己当时所说的梦想。

高考他填报的是一所普通大学的计算机专业，在当时，计算机是一个新兴的专业，没有生物和经济等专业热门，大部分人都是跟“傻子”似的，进了大学才对计算机开始了解。而我们这个同学，看了几年《电脑报》，早就掌握了不少的知识，到了大学里轻轻松松地开始实践，很快就成为班里最出色的那个人。

并且，在大学里，他就开始接触社会上一些先进的技术公司，通过到那些公司里实习接项目，既掌握了技术又赚到了钱。每次同学见面，他都有钱请我们吃饭唱歌什么的，让大家羡慕得不得了。

再后来，他一毕业就创办了科技公司，有人看中他的技

术和头脑，给他投了资，前期吃了不少苦，然后公司越做越大，现在都已经是市值几十亿的上市公司了。我这同学持有大量的原始股，退居二线，每年都是闲云野鹤般地到处游玩，让我们这些人怎一个艳羡了得。

当然啦，羡慕归羡慕，我们的生活还是要过下去的。说这个事是想告诉给诸位三个道理：

第一个道理是，你越早规划你的人生越好，因为这样你就知道自己的方向，你要做什么，朝哪些方面努力。

第二个道理是，你光有规划是不行的，与其坐而论道，不如起而行之。你得放手去做，如果没有经年累月的积累，你拿什么支撑你的梦想，你的目标？

第三个道理是，你不要奢望自己能够一步登天，正所谓“行远自迩，登高自卑”，要想走很远的路，实现远大的目标，就必须从近处开始；要想登上高山之巅，极目远眺，一览众山小，就必须从山脚起步。假如没有这份耐心和从容，当心患上“成功焦虑症”。

有很多人都对我说：“哎呀，我现在真的很迷茫，感觉成功很难。自己没什么背景，也没什么目标，一天天就像在混日子，进展太慢了。”我说你们都有点急功近利，社会风气的确很浮躁，我们经常能看到那些转瞬间身家过亿的成功案例，但是你要清醒地意识到，很多人成功背后一定有他心酸的过程。而且这个过程，往往还很漫长。

假如你想成为大树，就不要和小草去比。和草比生长速度，短期来看，肯定是草的长势更加明显，但是几年过后，草换了好几拨，树依旧是树。这个世界上只有古树、大树，却没有古草、大草。所以做人、做事，重要的不是一时的快慢，而是持久的发展力。

你用不着去羡慕李彦宏，大学期间，他以图书情报专业学生的身份，心无旁骛想要考托福、GRE，过着“教室—图书馆—宿舍”三点一线的生活时，你在做什么？他的目标是留学美国，方向锁定在了计算机专业。再看看你自己，现在的你，对自己的未来有规划吗？

你也不用羡慕马云，马云30岁之前还是个英语老师，但是他找到了目标，看到了未来，做了充分的准备，这些核心的元素让他取得了成功。那么，你呢？

10年之后你在哪里，现在考虑太早了吗？一点也不！从这一刻起，你就要想想这个问题了，否则你的人生很可能已经输在起点上了。想清楚以后，立即落实到行动上，那么你的人生就将从这一刻开始改变。



好文掌上读
分享得好书

2.现在的你，是否一文不值

这句话很伤人，可我还是想请你问问自己：“现在的你，有几斤几两，价值几何？是否根本一文不值？”

这个并不愉快的问题，很多人的第一反应是恼火：“怎么可以这么问？我当然是有价值的，我坚信自己的能力……”可是，你能够向我阐述一下自己的价值何在吗？在职业市场上，你就是一件商品，你的产品优势、核心竞争力在哪里？

有过读大学的经历，只能说明你受过教育，其他并不能说明什么。我见过太多求职者，他们抱怨应届生的起薪太低，可在我看来，他们的价格也就只能是那个标准，甚至还不值。

衡量你是否有价值，价值有多高，大家可以用“不可取代性”作为标准。看看你是否不可取代，还是换了谁都可以在你的位置上做你的工作。

网上曾经有一则广为流传的故事，说的是一位员工跟老



板提出加薪，理由是“我有十年工作经验”，而老板的回答是：“你没有十年的经验，你只是同一个经验用了十年。”二者有什么区别呢？显而易见，假如你做的是毫无技术含量、任何人一学就会的工作，那么你做一年跟十年有什么不同？

前些日子，一个朋友让我帮忙给他的一个远房亲戚介绍工作。那个男生，我们叫他小腾吧。说是男生，其实他不小了，已经二十四五岁。中学毕业以后，他就在京郊的一家工厂给某手机品牌代加工手机壳，具体工作内容是在流水线上喷漆。订单比较多的时候，他的月收入倒也不错。租了个一居室住着，有好几张信用卡，工厂里多的是女工，所以他也不缺女朋友，小日子过得挺不错的样子。

但是随着国内手机品牌大浪淘沙，他所在的工厂接到的订单越来越少，终于有一天，老板要裁员了。虽然有七八年的工作经验，但是他并没有被留下，而是拿到了一笔遣散费失业了。原本他满以为自己工作经验丰富，再找一份工作不成问题，可事实证明，相当成问题。要么他嫌工资太低，要么用人单位不要他，所以就一直处于待业状态。

我答应了朋友，所以就约见了。我请小腾将我当成面试考官，在我面前介绍他自己。听完他的自我介绍，我跟他说：“很遗憾，以你目前的条件，我如果帮你介绍工作，待遇也不会比你自已找的好太多。”

他很委屈地说：“为什么？我有那么久的工作经验了，凭